

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2015年4月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

自分を知って、ストレスに対処する

ストレス解消の第一歩

春は新しい生活が始まる人も多く、それによるストレスも増える時期です。最近なか疲れやすいなと感じたり、日中も怠いと感じたりしている場合、自分が自覚している以上にストレスが溜まっている可能性があります。

ストレスの元をあげり出す

自分のストレスの根源をあげり出すには、日々の生活の中で楽しいことから辛いと思うことまで、何でも話せる人に話し、そこから自分の感じていることを改めて認識するのも一つの方法です。

なかなかそこまで話せる人がいないという場合は、日記を付けてみるなど、何かしら自分の気持ちを嘘偽り無く表せる場所を作り、そこからストレスの原因を明確にする方

法もあります。

ストレス解消の第一ステップに立つためにも、自分の本心と一度じっくり向き合ってみることをお勧めします。

自分で対処するには

ストレスの原因が分かったら、自分からストレスの原因を取り除くか、ストレスを少なくしていきましょう。

会社でのストレスであれば、上司に相談して部署を変えてもらうようお願いするのも解決方法です。それも難しいという場合は、仕事は仕事だと割り切って、できる限り自分でストレスを発散できるように工夫をしてみましょう。

人間関係であれば、自然に距離を置くように少しずつ遠ざかることを考えてみましょう。自分から人の噂話などを

言うなどで、余計なトラブルを招かないようにすることも大切です。

自分にあったストレス解消法

自分が最も心地いい時間は何をしている時か改めて考え、それを実行することは、一番気軽に出来るストレス解消法です。映画や読書、入浴、運動など自分にあったリラックス方法を見つけましょう。

こうした方法では気分が晴れず、ずっと落ち込んだ状態が続くような場合は、精神科など専門医を受診することをお勧めします。そこで相談し、治療を受けるという判断が賢明です。



健康そうだん室

もやもや病

アジア人、特に日本人に一番多い病気

脳の太い血管が細くなったり、詰まったりして、詰まる病気が、もやもや病です。欧米人よりアジア人が10倍多く、特に日本人と韓国人に多くみられます。

更に、男性より女性の方が1.8倍も多いのが特徴です。最近ではMRIで簡単に見つかるようになりました。

●もやもや病の症状
脳の血流が足りないときに起こる場合と、脳出血のときに起こる場合の2種類があります。例えば右の脳の血流が足りないときは、左手や左足がしびれて動かなくなったり、急に話が出来なくなった

り、急に話が出来なくなったりします。次に、脳出血を起こしたときは、突然の頭痛や意識障害が起こります。脳出血の大半は脳梗塞を起こすので命の危険もあり、油断はできません。

●もやもや病の診断

カテーテル検査やMR血管造影(MRA)の検査をして診断します。カテーテル検査はカテーテルという細い管を、手または足の動脈から首の当たりまで入れ、そこから造影剤を流して血管の影を調べます。この検査では、頭の血管をとともよく見ることができですが、動脈に針を刺す為、体の負担になります。

一方、MRAは、MRIの撮り方を少し変えるだけで血管も見られるようになったので、痛みも体への負担もありません。

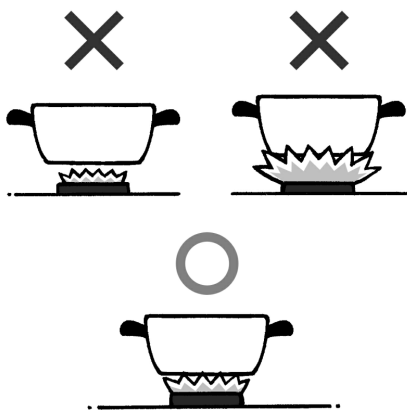
●もやもや病の治療
脳の血流が不足した場合、血管のバイパス手術を行います。もともとの血管とは別の血液の流れる道を作る手術です。一方、脳出血を起こした場合、これを完全に食い止める治療法はまだ見つかっていません。ただ、血管のバイパス手術をすると再出血が起こりにくくなる可能性があるため、バイパス手術の出血予防効果を検証する共同研究が行われています。



家事の知恵

ガス代を節約する方法

ガスコンロの火の調節は、正しく行わないとガスを余分に使うことになりかねません。弱火だとガスを節約していると思われがちですが、鍋の一部にしか炎が当たっていないと全体が温まるまで時間がかかり、むしろ非効率です。逆に強火すぎて鍋から炎がはみ出しても、はみ出している部分が無駄になってしまいます。火力は鍋底の大きさに合わせるのがガスの節約になります。食器を洗う際に湯沸かし器のお湯の温度を下げるのも効果的です。厚めのゴム手袋をして水道水で洗ったり、設定温度を1度下げるだけでも違います。お風呂の追い炊き機能も、実はかなりの非効率です。家族が時間を空けずに入浴したり、銀色の保温シートを水面に張っておいてもいいでしょう。



かんたん レシピ 鯖のポワレ



材料



【4人分】

- ・鯖……………2切れ
- ・塩……………小さじ1/2
- ・じゃが芋……………1個
- ・胡椒……………少々
- ・いんげん……………6本
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・バター……………大さじ3
- ・オリーブオイル ……大さじ2

ポワレとは、フライパンを使って調理することを指します。多めの油を使って、じっくりゆっくり焼いて行きます。

表面カリッと、中はふんわり。白身魚でも脂が乗っていて身も弾力のある鯖は、そんなポワレにぴったりです。

お魚を焼いた油をそのままソースにしますので、洗い物も少なく忙しい時にぴったりのおしゃれな料理です。

①鯖は塩をして、30分ほどおきます。

②フライパンにバター大さじ2とオリーブオイルを熱し、鯖を皮のついていない方から焼いていきます。

③中火でじっくり焼いていきます。時々スプーンで油を掛けながら、表面をカリカリになるように焼いていきます。

④中までしっかり火が通ったら、一度取り出します。

⑤じゃが芋は薄く輪切りにし水にさらします。いんげんは半分に切ります。

⑥④のフライパンで⑤をソテーし、塩・胡椒をします。

⑦⑥を取り出し、バター大さじ1を追加し、塩、胡椒、レモン汁を加え、火にかけバターがふつふつしたらソースの出来上がりです。

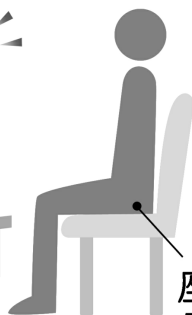
⑧皿に、鯖、野菜を盛り付け、⑥のソースをかけ出来上がりです。



ビューティー サロン

お腹と太もも引き締めエクササイズ

日頃のちょっとした動作の中にもエクササイズを取り入れて、お腹や太ももを引き締めてみましょう。テレビを見るときなどは、坐骨を立てるイメージで椅子に座ってみましょう。お尻の左右の坐骨が椅子に接しているのを意識します。骨盤もまっすぐになり、お腹が引き締まります。両ひざは閉じるようにすると、太もも内側の引き締め効果があります。今度は立ってみましょう。片脚で立ち、立っているほうのひざを軽く曲げます。倒れないように太ももに力を入れます。左右交互に行えば、太もも引き締め効果があります。時間を有効に使って健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか。



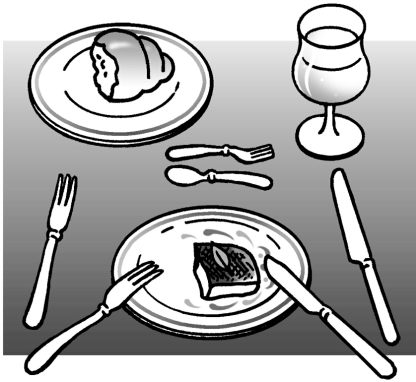
座骨



マナーの壺

フルコース料理の食べ方

サラダは、大きく食べにくいレタスなどはナイフで折りたたむか、一口大に切っていただきます。パンは、一口大にちぎっていただきます。スープを飲み終わった後に食べ始めるようにしましょう。魚料理は、魚を絶対に裏返してはいけません。上の身をいただいた後、ナイフとフォークで骨をはずして下の身をいただきます。肉料理は、最初に全て切り分けるのはNGです。食べる分だけ切りましょう。骨付き肉の場合は骨に沿ってナイフを入れていきます。ソースはその都度つけながらいただきます。ライスはフォークの背に乗せるのは実は正しくありません。左手に持ったフォークの内側に乗せていただきます。右手にフォークを持ってそのまますくうのはOKです。



社長のつぶやき

日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

4月に入り新年度のスタートですね。どんな時も初心の心を忘れず、何事にも頑張ってみます。

僕の家では、一番やんちゃな三男坊が幼稚園入園です。

ついこの前までは、皆赤ちゃんだった感じがあるのですが子供の成長は本当に早いですね。

長男が4年生でだいぶ大きくなって来たので、子供3人と一緒にお風呂に入るとさすがに狭いですね。

皆さん、お花見行かれましたか？

僕は今年も「大和郡山お城まつり」に行きたいと思います。



- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

